

小集の「クイズ」をやって



はなちゃん

生活習慣病防止へ！

市民と医療者の会



— 35 —

認知症は、多くの方にとつた。健康寿命とは他人の援助が気かりなことです。認知症を必要とせず自立した生活を症そのもの不安に加え、認知症に悩むことが出来る期間をい知症に關係する出来事も、ニユースになったり自身や家族の問題になったりすること10年を少しでも短縮しようといこととす。

もちろん、認知症がいけないのではなく、認知症が長くしつと取り組みで、なぜか世の中の注意が「身体は健康寿命」に過ぎ過ぎているように思えて仕方がありません。実は「脳の健康寿命」にも、取り組む価値が十分にあるのです。

今後日本の社会の高齢化はさらに進行します。それに対して健康寿命を少しでも長くしましよーという呼びかけを耳にするようになりまし

脳を健康寿命を延ばそう

生活習慣で認知症予防

一方たちを対象とした研究が報告されました。何を研究したかという、認知症患者さんの生活習慣病をきちん

と管理するとのような効果があるのかということ

さらに、イギリスでは住民の認知症を減らすことにも成データがあります。もちろん、

興味深いことに、同じ集団の経過を追跡したところ、2論文が掲載されたのですが、それによると、イギリスで禁

糖尿病をしっかりと治療すればこの数字を減らすことができます。この二つをとって

一方たちを対象とした研究が報告されました。何を研究したかという、認知症患者さんの生活習慣病をきちん

と管理するとのような効果があるのかということ

さらに、イギリスでは住民の認知症を減らすことにも成データがあります。もちろん、

興味深いことに、同じ集団の経過を追跡したところ、2論文が掲載されたのですが、それによると、イギリスで禁

糖尿病をしっかりと治療すればこの数字を減らすことができます。この二つをとって

一方たちを対象とした研究が報告されました。何を研究したかという、認知症患者さんの生活習慣病をきちん

と管理するとのような効果があるのかということ

さらに、イギリスでは住民の認知症を減らすことにも成データがあります。もちろん、

興味深いことに、同じ集団の経過を追跡したところ、2論文が掲載されたのですが、それによると、イギリスで禁

糖尿病をしっかりと治療すればこの数字を減らすことができます。この二つをとって

一方たちを対象とした研究が報告されました。何を研究したかという、認知症患者さんの生活習慣病をきちん

と管理するとのような効果があるのかということ

さらに、イギリスでは住民の認知症を減らすことにも成データがあります。もちろん、

興味深いことに、同じ集団の経過を追跡したところ、2論文が掲載されたのですが、それによると、イギリスで禁

糖尿病をしっかりと治療すればこの数字を減らすことができます。この二つをとって

科学的根拠をもって効果があると証明されているのは、今のところ運動くらいなので、ほかに効果の期待できないことにはあるのですが、未だに十分な科学的根拠が得られていません。

では、認知症予防に運動を取り入れる場合、どのようにしたらいいのでしょうか。運動は長続きしない傾向があり、散歩、できるだけ階段を使、買い物、雑用、など慣がない人にとっては始めること自体が大きな壁になるか

学問的には、有酸素運動を一日当たり20分から60分、1週間に3日から5日行くと効果的であるといわれています。少し頑張つて歩く、ジョギング、サイクリング、縄跳り過ぎている場合は塩分を摂(と

認知症対策は、全体のバランスをとることが大切です。一生懸命運動に取り組んでいても、たとえば塩分を摂(と

認知症対策は、全体のバランスをとることが大切です。一生懸命運動に取り組んでいても、たとえば塩分を摂(と

認知症対策は、全体のバランスをとることが大切です。一生懸命運動に取り組んでいても、たとえば塩分を摂(と

認知症対策は、全体のバランスをとることが大切です。一生懸命運動に取り組んでいても、たとえば塩分を摂(と

認知症対策は、全体のバランスをとることが大切です。一生懸命運動に取り組んでいても、たとえば塩分を摂(と

認知症対策は、全体のバランスをとることが大切です。一生懸命運動に取り組んでいても、たとえば塩分を摂(と

認知症対策は、全体のバランスをとることが大切です。一生懸命運動に取り組んでいても、たとえば塩分を摂(と

認知症対策は、全体のバランスをとることが大切です。一生懸命運動に取り組んでいても、たとえば塩分を摂(と

認知症対策は、全体のバランスをとることが大切です。一生懸命運動に取り組んでいても、たとえば塩分を摂(と

認知症対策は、全体のバランスをとることが大切です。一生懸命運動に取り組んでいても、たとえば塩分を摂(と



(稲毛海) 岸神経科クリニック 森本浩司